

Doktors Kolumne Rhein. Post 2.12.05**Wechseljahre zwischen Aufbruch und Krise**

Die 49jährige Frau A. kann seit Wochen nicht mehr schlafen. Schweißgebadet wacht sie nachts mehrmals mit Herzklopfen auf. Tagsüber ist sie so reizbar, dass Mann und Kinder sich Sorgen machen. „Ich könnte dauernd weinen - einfach so. Mal bin ich fröhlich, im nächsten Moment verzweifelt.“

Wie Frau A. kommen viele Frauen nichts ahnend in die Praxis, sei es zu ihrem Hausarzt, zum Frauenarzt oder zu einer Psychotherapeutin, wie in diesem Fall. Auf die Frage, ob sie ihre Periode noch haben, antworten diese Frauen dann oft erstaunt: „Ja, aber nicht mehr regelmäßig. Sie meinen doch nicht etwa, dass ich in den Wechseljahren bin!“

Nun ist zwar das Unregelmäßigwerden und schließlich das Ausbleiben der Menstruation so zwischen 40 und 55 Jahren das sicherste Zeichen für das Klimakterium. Aber viel zu schnell werden solche Beschwerden, wie sie Frau A. beschreibt und andere Symptome wie Rückenschmerzen, Energieverlust, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit und viele andere mehr den Hormonumstellungen angelastet. Dabei bringen Forscher aber nur 15% der Beschwerden in diesen Jahren mit dem Klimakterium und seinen hormonellen Veränderungen in Zusammenhang. Der größere Teil der Klagen muss also andere Ursachen haben.

In der durchschnittlichen Lebenssituation der Frauen zwischen 40 und 55 Jahren kommen zeitweise mehr altersentsprechende Veränderungen auf einmal auf sie zu als sie verkraften können. Diese können sie zum Aufbruch in eine neue Lebensphase nutzen oder sie führen zu Krisen oder gar Krankheiten.

So war es bei der 51jährigen Frau D. Ihre Periode kam unregelmäßig alle zwei

Monate. Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und eine plötzliche Gewichtszunahme machten ihr zu schaffen. Schlimmer war aber, dass sie zunehmend unzufrieden, depressiv und ängstlich wurde.

In einer Psychotherapie wurde ihr erst einmal klar, wie viele Probleme sie gerade plagten:

Als Ehefrau kämpfte sie mit dem Älterwerden und hatte Sorge, ihren Mann an eine Jüngere zu verlieren. Als Mutter half sie dem letzten der drei Kinder gerade beim Auszug. Als Tochter stand sie vor der Entscheidung, ob sie den nun leer gewordenen Platz der Sorge für andere nun für die Pflege des 84jährigen Schwiegervaters verwenden sollte oder ob sie sich noch einmal der Herausforderung einer ihr angebotenen Arbeit als Apothekerin stellen sollte.

Sie war erstaunt, wie sich ihr Zustand besserte, als sie anfang, auf ihre Probleme zuzugehen anstatt sich von ihnen überrollen zu lassen. Sie kümmerte sich um ihre Ehe, anstatt dauernd gebannt in den Spiegel zu sehen. Ihr Mann war überrascht von ihrem wieder auflebenden Temperament und ihrem erotischen Interesse an ihm. Die Arbeit in ihrem alten Beruf als Apothekerin nahm sie mit Elan wieder auf. Ihrem Mann überließ sie die Sorge für seinen Vater. Schlafmittel brauchte sie nicht mehr.

So kann es gehen, wenn die Frau in diesem Alter sich nicht als „Defizitmodell“ fühlt. Und wenn sie es nicht nur dem Mann überlässt, „in den besten Jahren“ zu sein.